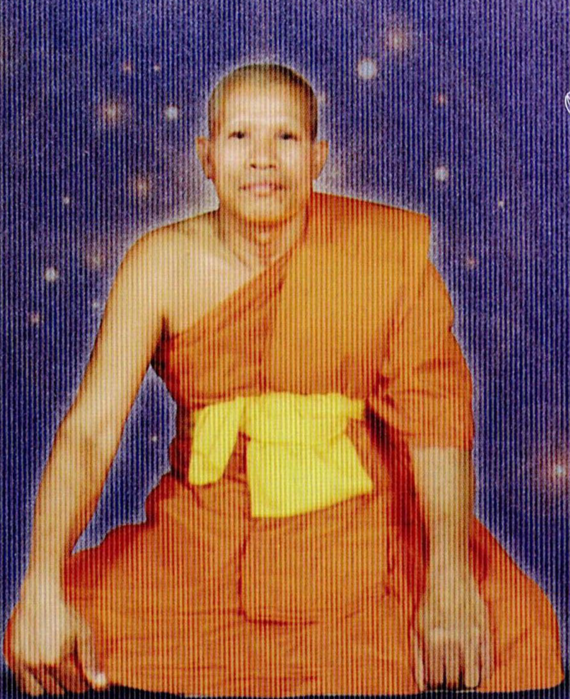
ความรัก ความตาย ความทุกข์

LOVE · DEATH · SUFFERING

พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (หรรษา ธมฺมหาโส)



คล่องไป ในธารธรรม

๕๔ พรรษา ใต้ธงชัยพระอรหันต์

พระครูปลัดรัตนวัฒน์
(คล่อง ฐานุตฺตโม)

คล่องไป ในธารธรรม

๕๔ พรรษา ใต้ธงชัยพระอรหันต์

พระครูปลัดรัตนวัฒน์
(คล่อง ธานุตฺตโม)

วัดใหม่ (ยายแป้น)
จัดพิมพ์ในโอกาสสลายสรีระสังขาร
พระครูปลัดรัตนวัฒน์ (คล่อง ธานุตฺตโม)
ณ เมรุลอยชั่วคราว วัดใหม่ (ยายแป้น) แขวงบางขุนนนท์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๕
เวลา ๑๖.๐๐ น.

หน่วยราชการในพระองค์ ๙๐๙

ที่ พว ๐๒๐๕.๕/ ๒ ๑ ๓ ๓ ๗

สำนักพระราชวัง
พระที่นั่งอัมพรสถาน เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ทรงรับ พระครูปลัดรัตนวัฒน์ (คล่อง ฐานุตตโม) ไว้เป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยา

ด้วย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับ พระครูปลัดรัตนวัฒน์ (คล่อง ฐานุตตโม) อายุ ๗๔ พรรษา ๕๔ เจ้าอาวาสวัดใหม่ (ยายแป้น) เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ซึ่งอาพาธเนื่องจากประสบอุบัติเหตุพลัดตกจากที่สูง เข้ารับการรักษาพยาบาล ณ โรงพยาบาลเจ้าพระยา เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ไว้เป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์

การนี้ ขอให้นำส่งใบสำคัญเรียกเก็บเงินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลไปยังสำนักพระราชวัง เพื่อจักได้ดำเนินการเบิกจ่ายคืนให้ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

พลอากาศโท [signature]

(ภักดี แสง-ชูโต)

ผู้ช่วยราชเลขานุการในพระองค์ ฯ

ปฏิบัติราชการแทน ราชเลขานุการในพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

กองงานพระราชานุเคราะห์
กรมราชเลขานุการในพระองค์
โทร. ๐ ๒๓๕๖ ๐๘๐๐ ต่อ ๓๑๑๙
โทรสาร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๑๙๓

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า **พระครูปลัดรัตนวัฒน์** (คล่อง ฐานุตฺตโม) เจ้าอาวาสวัดใหม่ (ยายแป้น) อาพาธเนื่องจากประสบอุบัติเหตุ พลัดตกจากที่สูง เข้ารับการรักษา ณ โรงพยาบาลเจ้าพระยา ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อยกรุงเทพมหานคร ทรงพระกรุณาโปรดรับเป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์ในวันอังคารที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ จนเมื่อวันจันทร์ที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๐๑.๔๙ น. **พระครูปลัดรัตนวัฒน์** ได้มรณภาพด้วยอาการอันสงบ

พระมหากรุณาธิคุณอเนกประการนี้ คณะสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกาวัดใหม่ (ยายแป้น) น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมอย่างหาที่สุดมิได้

คำปรารภ

ตลอดเวลา ๓๐ ปีเต็มที่จำพรรษาอยู่ ณ วัดใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๖๖ คือระหว่างหลวงพ่อเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส ในช่วงเวลาที่หลวงพ่อพระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ (แปลก จารุธมฺโม) เป็นเจ้าอาวาส และช่วงเวลาหลวงพ่อดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาส ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๒ จนล่วงถึงการได้รับโอกาสจากหลวงพ่อให้ทำหน้าที่เป็นเลขานุการวัดใหม่ และผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดใหม่ ตั้งแต่ปี ๒๕๔๔ เป็นต้นมานั้น ทำให้มีโอกาสซึมซับธรรมะผ่านชีวิตและลมหายใจของหลวงพ่อในมิติที่หลากหลาย

หลวงพ่อเป็นพระมหาเถระที่สมถะเรียบง่าย ท่านมิใช่นักสะสม ไม่ว่าจะเป็นการสะสมถังสังฆทาน สะสมเงินทอง ดังจะเห็นได้จากการที่คณะกรรมการตรวจสอบทรัพย์หลวงพ่อ นำโดยหลวงพ่อเจ้าคุณพระสุนทรกิจจาภิวัฒน์ รองเจ้าคณะเขตบางกอกน้อยได้ตรวจสอบทรัพย์ภายในกุฏิ ใช้เวลาราว ๓๐ นาที พบปัจจัย ๒๐ บาท ในซองสีชมพูสอดไว้ใต้หนังสือ โดยอุปนิสัยส่วนตัวหลวงพ่อเองก็เป็นพระสมถะ เรียบร้อย และสันโดษอยู่แล้ว

หลวงพ่อเป็นพระมหาเถระที่รักความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ตลอดเวลา ๒๓ ปีของการเป็นเจ้าอาวาส หลวงพ่อมีนโยบายที่ให้ความสำคัญ และกล่าวถึงทุกครั้งในการประชุม คือ ขอให้ลูกพระลูกเณรรักษาความสะอาด โดยย้ำว่าญาติโยมเข้ามาวัดแล้วพบความสะอาด จิตใจจะได้ความร่มเย็นเป็นสุข จะเห็นว่าภายในกุฏิหลวงพ่อเรียบร้อยอย่างไร นอกกุฏิที่เป็นโบสถ์วิหารลานเจดีย์ก็จะมีลักษณะเช่นนั้น

หลวงพ่อดำรงกิจวัตรมิขาดตกบกพร่อง โดยปกติหลวงพ่อจะจำวัตรราว ๓ ทุ่ม และตื่นราวตี ๔ ราวตี ๕ จะได้ยินเสียงหลวงพ่อกวาดบริเวณทางเข้าวัด ๖ โมงเช้าหลวงพ่อจะออกบิณฑบาต สายจำประจำหลวงพ่อที่บิณฑตบาตรมาร่วม ๔๐ ปี คือ จรัญ ๔๓ โยมนันท์ และท่านอื่น ๆ ร่วมใส่บาตรทุกเช้า หลังจากฉันภัตตาหารร่วมกันเสร็จ เวลา ๐๘.๐๐ น. หลวงพ่อจะลงสวดมนต์ทำวัตรเช้าโดยตลอด ช่วงเวลาบ่ายก็จะพาพระเณรทำความสะอาด จนถึงเวลาทำวัตรสวดมนต์เย็น และทำจิตภาวนาแผ่เมตตา กิจวัตรเหล่านี้ เป็นสิ่งที่หลวงพ่อทำมาตลอดจนถึงวาระสุดท้าย

หลวงพ่อถือเมตตาเป็นที่ตั้ง ในย่านบางขุนนนท์แห่งนี้ ไม่มีใครที่ไม่รู้จักกิตติศัพท์หลวงพ่อในฐานะเป็นพระมหาเถระที่ทรงหลักเมตตาธรรม ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรืออมนุษย์ พระภิกษุสามเณรที่มาจากทิศทั้ง ๔ ทั้งไทยและต่างประเทศเพื่อขอพักอาศัย หรือศึกษาเล่าเรียน ทั้งเด็กวัดที่มาจากต่างจังหวัด ญาติโยมรอบ ๆ วัดที่ขัดสนน้องสาว หรือลูกหลานทุกคน ล้วนได้รับพลังแห่งเมตตาจิตจากหลวงพ่อทั้งสิ้น รวมถึงสุนัข แมว และไก่ ก็ได้รับโอกาสจากหลวงพ่อให้อยู่อาศัยภายในวัด โดยหลวงพ่อได้ทุ่มเทดูแลอย่างใกล้ชิด

หลวงพ่อใช้สติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงรูปนาม ในขณะมีชีวิตอยู่ในสมณภาวะนั้น การทำวัตรสวดมนต์ทำจิตภาวนา และแผ่เมตตาก็นับเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงดีงดงามแล้ว การฟังธรรมทุกเช้าหลังจากตื่นก็เป็นการสะสมพลังสติปัญญา และช่วยเวลาของการนำสติไปเป็นเครื่องมือศึกษากายใจมากที่สุด คือ ช่วงเวลาแห่งการจำพรรษา และปฏิบัติธรรมอยู่บนเตียงโรงพยาบาลเจ้าพระยา ตลอดระยะเวลาที่ทำหน้าที่เข้าไปเยี่ยมหลวงพ่อ ส่วนตัวมั่นใจว่า หลวงพ่อยังครองสติได้เป็นอย่างดี และใช้สติเป็นอุปกรณ์สำคัญในการพิจารณา

ศึกษาเรียนรู้รูปนามตลอดช่วงเวลา ๙ เดือน กับ ๒๙ วัน ที่หลวงพ่อจำพรรษาปฏิบัติธรรมอยู่ ณ โรงพยาบาล

ปัญจธรรม ทั้ง ๕ ประการ กล่าวคือ **ความสันโดษ ความสะอาด การบำเพ็ญกิจวัตร เมตตา และสติ** นั้น นับเป็นหลักปฏิบัติที่หลวงพ่อได้เพียรปฏิบัติอยู่เนืองนิจ นอกเหนือจากพระธรรมวินัยข้ออื่น ๆ ที่ได้นำมาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ และหลักการเหล่านั้นได้กลายเป็นวิถีวัดใหม่ หรือวัฒนธรรมองค์กรที่หลวงพ่อได้สะท้อนผ่านชีวิตและลมหายใจของท่าน

ตลอดเวลาแห่งการบำเพ็ญกุศลศพตั้งแต่วันที่ ๕ กันยายน ที่ผ่านมานั้น หลวงพ่อได้รับเมตตาธรรมสอดรับกับธรรมที่หลวงพ่อได้ปฏิบัติมาโดยตลอด พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงรับหลวงพ่อไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ ในขณะที่คณะสงฆ์หนใต้นำโดยพระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวชิรมังคลาจารย์ พระเดชพระคุณพระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. กรรมการมหาเถรสมาคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำโดยพระธรรมวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดี คณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร นำโดยพระเดช

พระคุณพระธรรมวชิรเมธี, รศ.ดร. เจ้าคณะภาค ๑ พระเดชพระคุณพระธรรมวชิรมุนี.วิ, รศ.ดร. เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร รวมถึงคณะสงฆ์ในเขตบางกอกน้อยนำโดยพระเดชพระคุณพระธรรมวชิราจารย์ รศ.ดร. รองเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร พระเดชพระคุณพระพิมลภาวนาพิธาน เจ้าคณะเขตบางกอกน้อย และพระครูปริยัติวิสุทธิวงศ์ เจ้าคณะแขวงบางขุนนนท์ รวมถึงพระเถรานุเถระ อุบาสก อุบาสิกาที่มิอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด

มาบัดนี้ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๕ นับเป็นช่วงเวลาแห่งการสลายสรีระสังขาร ในนามของคณะสงฆ์วัดใหม่ (ยายแป้น) ขอน้อมกราบขอบพระคุณ และขออนุโมทนาขอบคุณในเมตตาธรรมของทุกท่านที่ได้แสดงออกซึ่งความเมตตากรุณาต่อหลวงพ่อพระครูปลัดรัตนวัฒน์ โดยการเดินทางมาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลสวดอภิธรรม การทำบุญครบรอบ ๗ วัน ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน จนถึงพิธีสลายสรีระสังขาร

ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศล คุณงามความดี และบารมีธรรมทั้งมวลที่หลวงพ่อได้บำเพ็ญมา ประกอบกับบุญกุศลที่พระเถรานุเถระ และคณะอุบาสก อุบาสิกาได้น้อมทำบุญถวาย จงสัมฤทธิสุขวิบูลมนุญทิพยวิบากแด่หลวงพ่อพระครูปลัดรัตนวัฒน์ (คล่อง ฐขานุตฺตโม) ณ ทิพยคติ นั้น ๆ จงทุกประการเทอญฯ

พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (หรรษา ธมฺมหาโส)

รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดใหม่ (ยายแป้น)

๔ ธันวาคม ๒๕๖๕

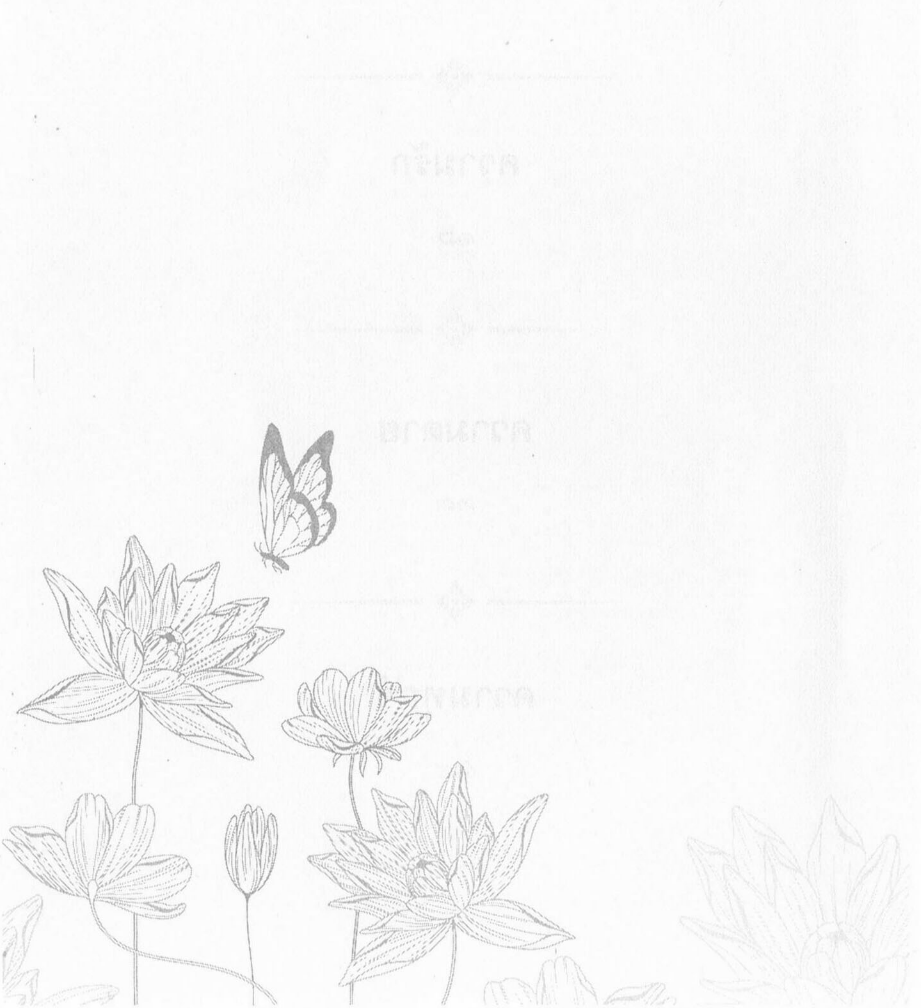
ความรัก คือพลังรักษาโลก

ความตาย คือพลังเปลี่ยนโลก

ความทุกข์ คือพลังเข้าใจโลก

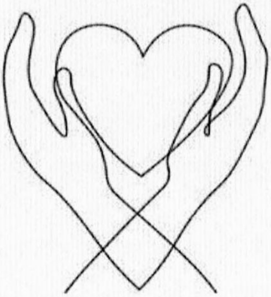
พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (หรรษา ธมฺมหาโส)

สารบัญชีวิต



ความรัก คือพลังรักษาโลก

รักแท้นั้นไซร้อยู่ใกล้แค่ใจเรา



เกริ่นนำ

"ลูกศิษย์" คนหนึ่งที่สูญเสียน้องสาว "อันเป็นที่รัก" และเป็นน้องสาว "คนเดียว" ที่เธอบอกว่า "รักมากที่สุด" แต่สุดท้ายน้องสาวของเธอต้อง "กินยาล้างห้องน้ำ" ฆ่าตัวตายเพื่อประชดรักที่ "ผู้ชายคนหนึ่ง" ตัดสินใจตีจากไปมีผู้หญิงคนอื่น

ประเด็นคำถามที่น่าสนใจคือ เมื่อถึงจุดหนึ่งของภาวะวิกฤติ ทำไมเธอจึงไม่เลือก "พี่สาว" ที่อยู่เคียงข้างเธอมาตลอดชีวิต โตมาด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน และนอนห้องเดียวกัน แต่เธอกลับไปเลือกที่จะตายเพื่อ "ประชดผู้ชาย" ที่เพิ่งผ่านเข้ามาในชีวิตได้ไม่ถึงปี และหมดสิ้นความรักในตัวเธอ

ความจริงแล้ว จากการที่ผู้เขียนทำวิจัยเรื่อง "การฆ่าตัวตาย" และสัมภาษณ์ผู้หญิงที่ตัดสินฆ่าตัวแต่ไม่ตาย ได้พบคำตอบที่น่าสนใจข้อหนึ่งว่า "การที่ตัดสินใจฆ่าตัวตาย" ไม่ได้เกิดจากการที่เธอไม่รักตัวเอง สิ่งที่น่าสนใจก็คือ เพราะเธอรักตัวเองมากที่สุดเธอจึงต้องฆ่าตัวตาย

นักพูด นักคิด และนักปฏิบัติการด้านความรักหลายท่านในอดีตจนถึงปัจจุบัน มักจะตั้งข้อสังเกตว่า *"วัยรุ่นมักจะมอบและทุ่มเทความรักให้แก่เพื่อนมากกว่าคุณพ่อคุณแม่และพี่สาว"* แท้ที่จริงแล้ว วัยรุ่นรักเพื่อนมากกว่ารักพ่อและแม่หรือ? หรือว่า วัยรุ่นไม่ได้รักเพื่อนของตัวเอง แต่เขากำลังนำเพื่อนมาสนองตอบต่อความรักที่ตัวเองกำลังเรียกร้องและค้นหา

ความรักเสมอด้วยตนย่อมไม่มี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"ความรักเสมอด้วยตนย่อมไม่มี"* หมายความว่า ไม่มีใครหรอกที่จะรักคนอื่นมากกว่าการรักตัวเอง ฉะนั้น การที่ใครสักคนฆ่าตัวตายก็เพราะเขาไม่ต้องการที่จะให้ตัวเองต้องทุกข์ทรมานกับอดีตที่เลวร้าย และไม่ต้องการให้ตัวเองต้องจมปลักอยู่กับความเจ็บปวด และการเลือกฆ่าตัวตายคือการเลือกที่จะหนี หรือไปเจอ และแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าหรืออนาคตที่ดีกว่าให้แก่ตัวเอง

รักแท้ รักเทียม

เราควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรักอย่างไร? จึงจะพบทางรอดในอนาคต เมื่อหันกลับมาพิจารณา "ความรัก" สรุปโดยหลักใหญ่ใจความในบริบทนี้มี ๒ ประการ คือ

๑. รักเทียม คือ ความรักที่เราต้องเอาเขามาทำให้เรามีความสุข แม้ว่าเขาจะทุกข์ทรมานจากการนำเขามาเพียงใดก็ตาม (สิเนหา) เป็นความรักแบบมีเงื่อนไขและเต็มไปด้วยพรมแดน เคียดแค้นยามไม่สมหวังในรัก พระพุทธเจ้าตรัสเรียกรักประเภทนี้ว่า "ความเศร้าโศกและความกลัว ย่อมเกิดจากความรัก (ไม่ว่าจะเป็นสิ่งหรือคนที่เรารัก) หากเราหลุดพ้นจากความรักประเภทนี้แล้ว ความเศร้าโศก และความกลัวจะหาได้จากที่ไหน" ฉะนั้น รักในบริบทแรก จึงได้รับการประเมินว่า "ความรักคือความทุกข์"

๒. รักแท้ คือ ความรักที่เราต้องการจะทำให้เขามีความสุข คำว่า "เขา" ในที่นี้ หมายถึงใครก็ได้ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ และตายในโลกนี้ ความรักแบบนี้เราเรียกว่า "เมตตา" เป็นความรักสากล (Universal love) ที่ไม่มีเงื่อนไข (Un-condition) อิสระ (Freedom) ที่ปราศจากคาดหวัง (Expectation) ไม่เรียกร้องรักตอบ รักในความหมายนี้ จึงได้รับการตีค่าว่า *"ความรักคือความสุขแท้ มิใช่สุขเทียม"* หากทุกคนขยายพื้นที่ของความรักเช่นนี้ออกไปมากเพียงใด ครอบครัว สังคม และโลกก็จะได้รับไออุ่นจากความรักประเภทนี้เพียงนั้น ฉะนั้น *"โลกของเราจะอยู่รอดได้ ก็เพราะความรัก"*

การที่จะแสวงหาความรักจึงไม่ใช่เรื่องยาก เพราะความรักที่แท้จริงซ่อนตัวและนอนนิ่งอยู่ภายในใจของเรา เราสามารถสร้างให้มีขึ้นภายในใจของเรา เป็นความรักที่ไร้เงื่อนไข ไร้ทุกข์ ไร้เสียงร้องไห้ และไร้น้ำตาอันเกิดจากการสูญเสีย

หากเราจะมีรักสักครั้ง ทำไมความรักที่ใครสักคนจะมอบให้แก่กันและกัน จึงต้องคลอเคล้าด้วยน้ำตา หรือว่าการจะมีรักสักครั้ง จะต้องลงทุนแลกมาด้วย "น้ำตา"

ทำไมเราต้องวิ่งไปหาสิ่งภายนอกมาทำให้เรารู้สึกว่า "เรามีรัก" เพื่อให้รัก "เติมเต็มให้กับชีวิตของเรา" การวิ่งหาความรักเช่นนี้ เราจะตอบตัวเองได้ไหม กี่ปีกี่เดือนเราจึงจะค้นพบรักแท้ แต่ใครจะรู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว

"รักแท้นั้นไซร้อยู่ใกล้แค่ใจเรา"

หากจะลองรักครั้งใด อย่าไร้สติและปัญญา

การที่เรารักใครสักคนมากเกินไปจนไร้สติ จึงทำให้เรา "กลัว" กลัวว่า เราจะสูญเสียรักไป ในขณะเดียวเพราะเรารักใคร หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากจนเกินไป เราจึงต้อง "เศร้าโศกเสียใจ" หากสักวันหนึ่ง เราต้องจากสิ่งที่เรารัก หรือสิ่งที่เรากำลังจะตีจาก หรือหนีหายไปจากใจของเรา

เมื่อใดก็ตาม ที่จิตของเราอยู่เหนือ "อิทธิพลของรักเทียม" ไม่ตกเป็นทาสของความรักโดย "ขาดสติ" ก่อนรัก ในขณะที่เรากำลังรัก และหลังจากที่เรารัก เมื่อนั้น ความกลัวว่า เรากำลังจะจากสิ่งที่เรารัก และกลัวว่าคนหรือสิ่งที่เรารักกำลังจะจากเราไป และ ความเศร้าโศกเสียใจที่เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก ก็จะเลือนมลายหายไปจากใจของเราด้วย

ดูตัวอย่างได้จาก "เด็กน้อย" ที่รัก และห่วงแหนเจ้าตุ๊กตาอย่างสุดซึ้ง ย่อมจะกอดรัดตุ๊กตาแน่นมากยิ่งขึ้น เมื่อกอดแน่น สิ่งที่จะตามมือคือความอัดอัดขัดใจความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็จะเกิดตามมาอย่างเห็นได้ชัด

ในขณะเดียวกัน หนูน้อยไม่จำเป็นต้องใช้สายตาที่กวาดมองทุกคนที่อยู่รอบข้างด้วยหวาดระแวง หรือหวาดกลัวว่า ใคร หรือผู้ใดจะมาแย่งชิงตุ๊กตาออกไปจากอ้อมกอดของเธอ

หากตุ๊กตาคือความหมายของความรักตามที่เด็กเข้าใจ เราจะพบว่า ตุ๊กตาไม่ได้ทำให้เด็กสบายสุขใจ หรือสบายใจเลย ถามว่า วันนั้นเด็กรู้ไหม อาจจะไม่รู้และเข้าใจ แต่เมื่อเด็กมีประสบการณ์ เรียนรู้ และเข้าใจ เด็กจะพบว่า บางครั้งความสุขอาจจะเกิดขึ้นได้โดยหนูน้อยไม่กอดรัดฟัดเหวี่ยงเจ้าตุ๊กตาตัวนั้น เพียงเพื่อที่จะเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ

หากคิดจะรักใครหรือสิ่งใด จงโปรด "รักอย่างมีสติและปัญญา" เพราะสองสิ่งนี้ จะทำให้เราหลุดพ้นไปจากกลัว หวาดระแวง และหยาดน้ำตา หากเมื่อใดก็ตาม "สติและปัญญา" ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อนั้นเมฆหมอกอันดำมืดของ "อวิชชา" คือ "ความโง่" ก็จะเข้ามาปกคลุม กินพื้นที่ และครอบครองอาณาจักร

ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เราคงทำอะไร หรือ สิ่งใดไม่ได้มากไปกว่าการนั่งตระหนักอยู่ในมุมที่เงียบสงบว่า "เราไม่รู้หรอกว่าการยืนอยู่เหนือหุบเหวแห่งรักแท้นั้นเต็มไปด้วยความสุขขนาดไหน หากเราไม่ได้มีโอกาสสัมผัสกับความเจ็บปวด ทรมานในหุบเหวแห่งรักเทียมที่เรากำลังเผชิญหน้ากับมัน" ในวินาทีนี้ จะมีเพื่อนมนุษย์กี่คนที่กำลังเผชิญหน้ากับความหนาวเหน็บในหุบเหวและจะมีสักกี่คนที่กำลังอิ่มเอมกับสุขแท้ที่เกิดจากรักอย่างมีสติ

ถึงกระนั้น ประสบการณ์ วัน และเวลาทำให้พวกเราเข้าใจว่า “รักแท้คือความอิสระ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรารัก” เพราะเมื่อใดที่เรายึด เมื่อนั่นเราจะรู้สึกว่าขาดความอิสระ หรือเบาสบาย เหมือนการที่เด็กรักตุ๊กตามาก จะกอดรักตุ๊กตาแน่นมากยิ่งขึ้น เมื่อกอดแน่น สิ่งที่จะตามมาคือความอึดอัดขัดใจ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ก็จะเกิดตามมา

เมื่อใดก็ตาม เรายิ้มให้กับความรัก และเข้าไปสัมพันธ์กับความรักประดุจดัง “กัลยาณมิตร” รวมไปถึงการมองความรักอย่างเข้าใจ และมีปัญญา เมื่อนั้น ความรักก็จะมอบ “ความเข้าใจ” “ปัญญา” และ “กัลยาณมิตร” ตอบแทนต่อเราเช่นกัน

นึกถึงรักแท้ครั้งใด
นึกถึงลมหายใจของตัวเอง

พระพุทธเจ้าตรัสเตือนพวกเราว่า **"กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสัตว์และตัวของมันเอง"** ความจริงเวลาก็คือเวลา และในฐานะที่ "เวลา" เป็นสิ่งสมมติที่ชาวโลกสร้างขึ้นเพื่อใช้เรียกขาน และกำหนดนับสิ่งต่าง ๆ ให้สะดวกและง่ายต่อการดำเนินชีวิต ถึงกระนั้น "เวลา" หาได้มีอิทธิพลต่อ "ความดี" หรือ "ความชั่ว" ภายในของเราไม่ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นอื่นไปไม่ได้ หากเราไม่ใช้เวลาที่เราสมมติมาเป็นเครื่องมือ "รับใช้" การพัฒนาคุณค่าภายใน หรือความดีความงามของเรา รวมไปถึงพฤติกรรมการคิด การพูด หรือการทำของเรา

เมื่อมองย้อนไปกลับหาวัน และเวลาในอดีต หากมีสิ่งใดผิดพลาด หรือบกพร่องอันเกิดจากการไม่รู้เท่าทัน หรือขาดประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์ ขอได้โปรดนำประสบการณ์ที่ "เลวร้าย" หรือ "ความบกพร่อง" มาเป็นเครื่องมือพัฒนาตัวเอง หรือยกระดับจิตของตนเองให้เก่งขึ้น ฉลาดขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า *"จงดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท"* ด้วยการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ฉะนั้น "จงนำอดีตมารับใช้ปัจจุบัน แต่อย่านำอดีตมาครอบงำปัจจุบัน"

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนพวกเราด้วยความห่วงใยว่า *"วันคืนล่วงเลยไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่"* ประเด็นคือ *"วันคืนเคลื่อนคล้อย ชีวิตเหลือน้อยลงทุกวัน"* คำถามคือ หากปีนี้เป็นปีสุดท้ายที่เราจะสามารถมีชีวิตอยู่ สิ่งแรกที่เราปรารถนาจะทำคือ **"การได้อยู่กับลมหายใจของตนเองอย่างมีสติ"**

สิ่งที่มีค่ามากที่สุดที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดคือ "ลมหายใจ" และในขณะเดียวกัน "ลมหายใจ" ได้ทำหน้าที่ในการหยิบยื่น "ชีวิต" ให้แก่เรา แทนที่เราจะสนใจ หรือใส่ใจอยู่ทุกเวลาและนาที รวมไปถึงการให้ความสำคัญ โดยการกล่าวคำว่า "ขอบคุณลมหายใจ" ในวันใหม่ หรือปีใหม่ แต่เรากลับหลงลืมที่จะใส่ใจต่อสิ่งเหล่านี้ และหลายสถานการณ์เรากลายเป็นคน "อกตัญญูต่อลมหายใจของเราเอง" อย่างไม่น่าเชื่อและไม่น่าให้อภัย

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงย้ำเตือนเราทุกคนว่า *"หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้"* ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม เช่น ขับรถ ทำงาน และทำกิจกรรมอื่น ๆ หากเมื่อใดก็ตาม เราหลงลืมกัลยาณมิตรของเราโดยไม่รู้ว่าเรากำลังหายใจ

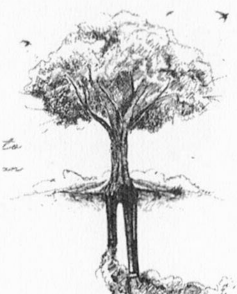
คำถามคือ เราจะต่างอะไรจากคนที่ตายแล้ว เพราะลืมหายใจหนึ่งวินาที ก็เหมือนกับว่าเรากำลังตาย หนึ่งวินาที หากลืมหนึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งวัน เราก็ตายหนึ่ง ชั่วโมงหรือหนึ่งวันเช่นกันตามพุทธพจน์ที่ว่า

"คนขาดสติเหมือนคนที่ตายแล้ว"

เมื่อใดก็ตามที่เราใส่ใจต่อกัลยาณมิตรของเรา โดย “กตัญญูต่อลมหายใจของเรา” หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ซึ่งเป็นการระลึกนึกถึงกัลยาณมิตรของเราตลอดเวลาเช่นนี้

เมื่อนั้น เราจะได้รับ “ความตื่น” และ “เบิกบาน” มาเป็น “ของขวัญ” แก่ชีวิตของตนเอง และแล้วเราจะพบว่า “ความสุขที่ยิ่งใหญ่คือการได้อยู่กับลมหายใจของตัวเอง”

ความตาย คือพลังเปลี่ยนโลก



ความตาย:
พระพุทธเจ้า สอน
สตีฟ จอบส์ ปฏิบัติ

ในขณะที่กลุ่มคนจำนวนมากในโลกนี้ กำลังประหวั่นพรั่นพรึง หรือหวาดกลัวต่อ "ความตาย" จากมหันตภัยทางธรรมชาติ และวิกฤติการณ์อื่นๆ เพราะอาจจะไม่ประจักษ์ชัดว่า **"ความตายคืออะไร"** "จะตายเมื่อใด" และ "ตายแล้วจะไปที่ไหน" อย่างไรก็ตาม กลุ่มคนบางกลุ่มมิได้ใส่ใจต่อคำถามเหล่านี้ ในทางกลับกันได้นำเอา "ตวามตาย" มาเป็นเครื่องมือในการแรงจูงใจ (Motivation) และแรงบันดาลใจ (Inspiration) ทีสำคัญ ในต่อการ "เปลี่ยนแปลงโลก" ไม่ว่าจะเป็น "โลกภายใน" และ "โลกเทคโนโลยี"

บุคคลที่สามารถนำความตายมาสร้าง แรงบันดาลใจ
เพื่อเปลี่ยนโลกภายใน คือ
"พระพุทธเจ้า"
ส่วนบุคคลที่นำความตายมาสร้าง
ความก้าวหน้าให้แก่ "โลกเทคโนโลยี" คือ **"สตีเวน พอล จอบส์"** (Steven Paul Jobs)

สตีฟ จอบส์ กับความตาย

สตีฟ จอบส์ ได้กล่าวปาฐกถาในพิธีสำเร็จการศึกษาของบัณฑิตมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ปี ค.ศ. ๒๐๐๕ และได้กล่าวถึงประสบการณ์ชีวิต ที่เข้าใกล้กับความตายว่า

“เมื่อปีที่แล้ว (๒๐๐๔) ผมตรวจสุขภาพพบว่าเป็นมะเร็ง ผมเข้ารับการตรวจประมาณ ๗ โมงครึ่ง และผลออกมาชัดเจนว่ามีเนื้อร้ายที่ตับอ่อนของผม ผมไม่รู้แม้กระทั่งว่าตับอ่อนคืออะไร คุณหมอบอกกับผมว่ามะเร็งชนิดนี้รักษาไม่หาย และผมจะอยู่ได้ไม่เกินสามถึงหกเดือน คุณหมอแนะนำว่าให้กลับบ้านแล้วสะสางเรื่องส่วนตัวให้เรียบร้อย เหมือนเป็นสัญญาณให้ผมเตรียมตัวตาย มันดูเหมือนจะให้ผมเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผมคิดไว้

สำหรับ ๑๐ ปีจากนี้ไปให้เด็ก ๆ ฟังให้หมดภายในสองสามเดือน มันเหมือนว่าให้เตรียมทุกอย่างให้พร้อมสำหรับครอบครัวของคุณมันเหมือนให้เตรียมที่จะลาจากไป"

"ผมครุ่นคิดแต่เรื่องผลการตรวจตลอดทั้งวันในช่วงเย็นวันนั้น ผมต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ โดยการสอดกล้องเข้าทางปาก ผ่านคอไปยังกระเพาะและลำไส้ จากนั้นก็ใช้เข็มเจาะเข้าที่ตับอ่อนเพื่อเอาตัวอย่างเนื้อเยื่อจากเนื้อร้ายนั้น ผมรู้สึกสงบนิ่ง แต่ภรรยาของผมที่อยู่ด้วย เล่าให้ฟังว่าเมื่อคุณหมอส่องกล้องตรวจดูเนื้อเยื่อนั้นแล้ว ก็เริ่มวิตกกังวล เพราะมันเป็นมะเร็งตับอ่อนที่ไม่แน่ใจว่า จะรักษาได้ด้วยการผ่าตัด ในที่สุดผมก็เข้ารับการผ่าตัด และตอนนี้ผมก็สบายดี"

จากประสบการณ์ดังกล่าว เขาได้สรุปว่า "มันเป็นช่วงเวลาที่ ผมเข้าใกล้ความตายที่สุด และผมก็หวังว่าจะไม่ใกล้ไปกว่านี้อีกสำหรับอีกสิบยี่สิบปีข้างหน้า เมื่อผ่านช่วงนั้นมาได้ ผมก็นำมาเล่าให้คุณฟังได้เต็มปาก มันไม่เพียงเป็นประโยชน์ มันเป็นเรื่องของหลักคิดดี ๆ อีกด้วยว่า ไม่มีใครอยากตาย แม้กระทั่งคนที่อยากไปสวรรค์ก็ยัง ไม่อยากตายเพื่อจะไปที่นั่น อย่างไรก็ดี ความตายเป็นจุดหมายปลายทางที่เรามีร่วมกัน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ เพราะความตายนั้นเรียกได้ว่าเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่วิเศษสุดของชีวิต มันเป็นเหมือนเครื่องมือเปลี่ยนชีวิต มันสะสางคนรุ่นเก่าเพื่อเปิดทางให้คนรุ่นใหม่ ขณะนี้พวกคุณนั่นเองคือคนรุ่นใหม่ แต่วันหนึ่งไม่นานจากนี้ไป คุณก็จะค่อย ๆ กลายเป็นคนรุ่นเก่าที่จะต้องถูกสะสาง ขออภัยถ้ามันดูเหมือนหนังชีวิตไปหน่อย แต่มันก็เป็นเรื่องจริง"

มรณานุสติ:
จากพระพุทธเจ้า สู่ สตีฟ จอบส์

รายงานจากหนังสือพิมพ์แทบลอยด์ National Enquirer ได้เผยแพร่ภาพถ่ายล่าสุดของสตีฟ จอบส์ อัจฉริยบุรุษผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของ iPod, iPhone และ iPad พร้อมทั้งข่าวที่ทำให้หลายคนทั่วโลกต้องรู้สึกช็อค โดยเฉพาะพนักงานในบริษัท Apple นั่นก็คือ อาการป่วยมะเร็งที่ตับอ่อนอาจจะทำให้จอบส์มีชีวิตอยู่ได้แค่ ๖ สัปดาห์เท่านั้น

ถึงกระนั้น ความตายที่สตีฟ จอบส์กำลังเผชิญหน้าอยู่อาจจะไม่ใช่เรื่องที่สร้างความทุกข์ทรมานให้แก่การดำรงชีวิตของเขามากมายนัก เพราะครั้งหนึ่ง สตีฟ จอบส์ได้เคยเรียนรู้บทเรียนดังกล่าว และรับอิทธิพลเรื่อง "ความตาย" จากพระพุทธศาสนานิกายเซ็นในประเทศสหรัฐอเมริกา

ในช่วงเรียนมหาวิทยาลัย จอบส์เริ่มหันมาศึกษาพุทธศาสนานิกายเซน เขาสนใจอ่านวรรณกรรมทางพุทธศาสนาหลายเล่ม และหนังสือที่มีอิทธิพลสูงสุดกับเขาคือ Zen Mind, Beginner's Mind ซึ่งเขียนโดยชุนริว ซูซุกิ กล่าวกันว่า หลังการศึกษาหลักธรรมของเซน จอบส์เริ่มมีความเชื่อว่า การหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณนั้น ก่อให้เกิดปัญญา จึงเริ่มฝึกสมาธิในห้องนอนแคบ ๆ ที่แชร์ร่วมกับ "แดเนียล คอตคี" เพื่อนสนิท ท่ามกลางกลิ่นธูป และเริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนานิกายเซนอย่างจริงจังกับ "โกบุน ชิโนะ โอโตโกวะ" พระอาจารย์ชาวญี่ปุ่นที่ศูนย์เซน ลอส อัลทอส (ซึ่งภายหลัง เมื่อจอบส์เข้าพิธีแต่งงานแบบเซนกับ "ลอรีน เพาเวล" ในวันที่ ๑๘ มีนาคม ๑๙๙๑ พระอาจารย์โอโตโกวะได้มาเป็นประธานในพิธี)

การที่สตีฟ จอบส์ได้อ่านหนังสือและเรียนรู้เรื่องราวเหล่านี้จากหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา รวมไปถึงการนำหลักการพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้การใช้ชีวิตในโลกธุรกิจอย่างจริงจังนั้น ทำให้วิธีคิดและการแสดงออกของเขาสอดรับกับแง่มุมทางพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่เขาได้กล่าวถึงประสบการณ์เกี่ยวกับ "ความตาย" ในพิธีสำเร็จการศึกษาของ บัณฑิตมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ปี ค.ศ. ๒๐๐๕ ว่า

"เมื่อผมอายุราว ๑๗ ผมได้อ่านประโยคเด็ดในทำนองว่า 'ถ้าคุณใช้ชีวิต ราวกับว่าแต่ละวันนั้นเป็นวันสุดท้ายของชีวิต วันหนึ่งคุณจะสมหวัง' ผมประทับใจมาตลอด ๓๓ ปี ทุกเช้าผมจะมองกระจกและถามตัวองว่า "ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้าย ผมอยากทำอะไร และวันนี้ผมจะทำอะไร ?" และเมื่อใดที่คำตอบกลับมาว่า ไม่อยากทำอะไร หลาย ๆ วันเข้า คุณต้องรู้แล้วว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิตแล้ว"

ในพิธีเดียวกันนี้ เขาได้ชี้ให้เห็นถึงคุณูปการของความตายเอาไว้อย่างน่าสนใจว่า *"การใช้มรณานุสติเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ผมตัดสินใจเรื่องใหญ่ของชีวิต เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังจากผู้คนทั้งหลาย เกียรติยศชื่อเสียงทั้งปวง ความกลัวที่จะเสียหน้าหรือกลัวที่จะล้มเหลว มันก็จะหายไปเมื่อเราตาย เหลือไว้เพียงเรื่องที่สำคัญจริง ๆ มรณานุสตินี่เองที่จะช่วยให้คุณหลบหลีกกับดักทางความคิดที่ว่าคุณไม่อยากจะ สูญเสียอะไร จริงแล้วคุณไม่มีอะไรติดตัวเลย จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่คุณจะไม่ทำอะไรตามที่ใจคุณต้องการ"*

ความตายคือจุดเปลี่ยน ของ เจ้าชายสิทธัตถะ และ สตีฟ จอบส์

การเห็นหนึ่งในเทวทูตคือ "ความตาย" ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่เดินทางมาทักทายและให้สติแก่เจ้าชายสิทธัตถะนั้นเป็น จุดเปลี่ยนในชีวิตของเจ้าชายได้พบกับคำว่า "พุทธะ" อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโลกภายในจนได้รับการเรียนขานพระนามว่า "พระพุทธเจ้า" ในที่สุด

การมีสติตระหนักรู้ "ความตาย" ทุกเวลาและนาทีของสตีฟ จอบส์ ทำให้เขาเข้าใจความจริงว่า "ชีวิตกำลังเดินหน้าไปสู่ปากประตูของความตายอยู่ทุกวินาที" การถาม และเตือนตัวเองอยู่เนือง ๆ ทำชาวโลกได้รู้จักกับยี่ห้อ (Brand) สินค้าชื่อ "Apple" ซึ่งเป็นที่มาของ "imac, iPod, iPad และ iPhone"

การตระหนักรู้ "ความตาย" นำไปสู่การค้นพบความสว่างไสวทางจิตวิญญาณ และนำไปสู่การค้นพบ "โลกเทคโนโลยี" ที่ยิ่งใหญ่ การเข้าใจสัจธรรมความตายของสตีฟ จอบส์ นำไปสู่การค้นพบนวัตกรรมใหม่ๆ แล้วนำวัฒนธรรมใหม่ๆ มาตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของเพื่อนมนุษย์

หากมองในส่วนดี มีสิ่งดีๆ มากมายที่สตีฟ จอบส์มอบให้แก่โลกใบนี้ แต่มนุษย์มักจะเลือกเสพในสิ่งที่บำรุงบำเรอกิเลสทางอารมณ์ (Emotion) มากกว่า การใช้ได้จริง หรือคุณค่าแท้ของสิ่งที่ได้สร้างมา (Function)

ความตายคือพลังทะยานแห่งชีวิต

ถ้าบริษัทหรือองค์กรของเรากำลังจะตาย หรือล่มสลาย ถ้ามหาวิทยาลัยของเรากำลังจะตายเพราะขาดความน่าเชื่อถือ และถ้าเรากำลังจะตายจากโลกนี้ หรือเรากำลังเผชิญหน้ากับความตายทุกวินาที คำถามแรกที่เราจะต้องตอบตัวเองคือ

"สิ่งแรกที่เราอยากจะทำมากที่สุดคืออะไร"

ขอเพียงแค่การตอบแค่คำถามแรกให้ชัดเท่านั้น คำตอบที่สอง คำตอบที่สามจะตามมาหลังจากที่เราสามารถตอบสิ่งแรกให้ชัดเจนได้

การอัดฉีดพลังแห่งความตายเข้าไปในจิตใจนั้นจะส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อเซลล์ประสาทให้ตื่นตัวและมุมมองต่อชีวิต การทำงาน การทำธุรกิจจะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ดังจะเห็นได้จากบทสรุปของบุคคลต้นแบบที่ได้นำเสนอในเบื้องต้นว่า การค้นพบความตาย การเข้าใจและตระหนักรู้ในความตายทุกวินาทีนั้น ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะเปลี่ยนแปลง "โลกทางจิต" ไปสู่ความเป็น "พระพุทธเจ้า" และเมื่อ สตีฟ จอบส์ ได้เรียนรู้ และนำหลักการนี้มาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เขาได้ค้นพบสัจธรรมเกี่ยวกับความตาย ซึ่งการค้นพบสัจธรรมของความตายดังกล่าว ทำให้เขาค้นพบ "iMac, iPod, iPad และ iPhone" ในที่สุด

ถึงกระนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนมนุษยชาติก่อนปรินิพพาน (ตาย) ว่า

หนฺทหานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว
วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสูญไปเป็นธรรมดา
ขอท่านทั้งหลายจงดำเนินชีวิต
ด้วยความไม่ประมาทเถิด

ถึงกระนั้น เราเองก็ไม่ทราบว่า เมื่อใดเราจะเดินทางไปสู่ความเสื่อม หรือจุดจบของชีวิต ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรนำ **“จุดจบของชีวิต”** มาพัฒนาให้เป็น **“จุดเริ่มต้นของชีวิต”** โดยการเตือนตัวเองตามที่พระองค์จึงเตือนเราไว้ในภัทเทกรัตตคาถาว่า

“ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องรีบทำตั้งแต่วันนี้
(หรือแม้กระทั่งในทุกวินาทีของลมหายใจ),
ใครเล่าจะรู้ว่า เราอาจจะตายในวันพรุ่งนี้ก็ได้”

คำเตือนดังกล่าวได้ส่งต่อมาถึงสตีฟ จอบส์ จนทำให้เขาได้ตกผลึก และรับรู้บทเรียนที่ทรงคุณค่าเกี่ยวกับ "ความตาย" จนเป็นที่มาของประโยคทองที่ว่า

"คุณมีเวลาจำกัด ดังนั้นอย่าเสียเวลาไปกับการใช้ชีวิตแบบคนอื่น อย่าตกหลุมลัทธิความเชื่อที่ว่าต้องใช้ชีวิตอย่างที่ผู้คนเขาคิดกันว่าควรจะเป็น อย่าปล่อยให้ความคิดของคนอื่นเข้ามารบกวนเสียงจากใจของคุณ (Inner voice) และที่สำคัญที่สุด คุณต้องมีความกล้าที่จะทำตามหัวใจและการหยั่งรู้ (Intuition) ของคุณ ที่จะช่วยให้คุณบรรลุสิ่งที่คุณต้องการจะเป็นจริง ๆ แล้วก็ปล่อยให้เรื่องอื่น ๆ นั้นเป็นเรื่องรองไป"

การที่จะทำให้บรรลุความฝันและแรงบันดาลใจดังกล่าว เขาย้ำว่า

"จงกระหายที่จะเรียนรู้ และจงทำตนเหมือนคนโง่"

(Stay Hungry, Stay Foolish)

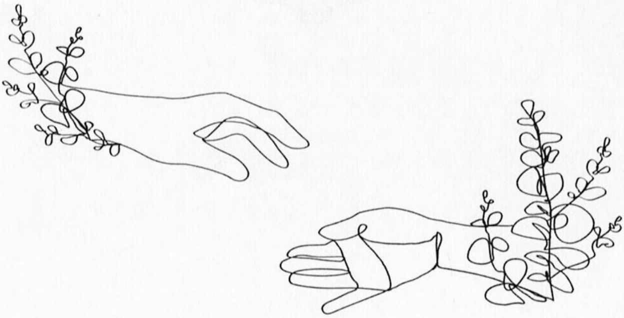
“

การมีสติระลึกถึงความตายทุกวินาทีแห่งลมหายใจ
จะทำให้มนุษย์ตื่นรู้ ใส่ใจ
และเพียรสร้างสิ่งต่าง ๆ ทำสิ่งต่าง ๆ
ไม่ว่าจะเป็นความดี ความงาม และความสุข
รวมไปถึงนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ
เอาไว้เป็น ธรรมเจดีย์ แก่ชีวิตและโลกของเรา

”

ความทุกข์ คือพลังเข้าใจโลก

ความทุกข์



นักคิด และนักวิชาการ ทั้งในตะวันตกและตะวันออกจำนวนมาก มักจะหยิบยื่นข้อหาให้แก่พระพุทธศาสนามาโดยตลอดว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนา **"ทุกข์นิยม"** หรือ **"นิยมความทุกข์"** ด้วยเหตุผลของการจัดลำดับความสำคัญ และจัดวางตำแหน่งของ **"ความทุกข์นำหน้าความสุข"** ในหลายบริบท

ความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และถือได้ว่าเป็นชุดความคิดหลักในพระพุทธศาสนา คือ **"หลักอริยสัจ ๔"** ที่เน้นความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการในการดับทุกข์ จากแง่มุมดังกล่าวได้ทำให้เกิดคำถามตามมาว่า

"แท้จริงแล้ว พระพุทธศาสนาให้คุณค่า และใส่ใจความทุกข์มากกว่าความสุขจริงหรือ?"

ไม่มีทุกข์ ไม่มีพระพุทธเจ้า

ในการดำเนินชีวิตนั้น สิ่งที่ผลักให้เราดั้นด้นออกไปแสวงหาคำตอบ กลับไม่ใช่ความสุข หากแต่เป็นความทุกข์ หรือปัญหาที่ช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้เราออกไปแสวงหาความหมายบางอย่าง เพราะทุกข์ด้วยตัวของมันเอง จะทำหน้าที่บีบคั้น

ฉะนั้น ยิ่งเผชิญหน้ากับความทุกข์ หรือแรงบีบคั้นอย่างหนักหน่วงและรุนแรงมากเท่าใด ยิ่งเป็นตัวเร่งให้เกิดการแสวงหาคำตอบ หรือทางออกจากความทุกข์มากขึ้นไปเท่านั้น กล่าวคือ ยิ่งเผชิญหน้ากับภาวะตีบตัน ความทรมานใจ และความอัดอั้นตันใจ ยิ่งทำให้เกิดคำถามต่อสภาวะดังกล่าว และปรารถนาจะเห็นหน้าตาของความสุข

แบบอย่างของกรณีศึกษาในประเด็นนี้ คือ **"เจ้าชายสิทธัตถะ"** ตามความหมายนั้น สิทธัตถะ แปลว่า "สำเร็จตามความมุ่งมาตรปรารถนาทุกอย่าง" หรือ "ได้ตามใจปรารถนา" คำถามคือ เมื่อได้ทุกอย่างแล้ว เพราะเหตุใด? จึงมีความทุกข์ ความรู้สึกไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่สมปรารถนา ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยเติมความสุขให้ตัวเอง เป็นชีวิตที่ต้องขึ้นตรงกับคนอื่นและสิ่งอื่นอยู่ตลอดเวลา

จะเห็นว่า *สิทธัตถะมีทุกอย่าง แต่อย่างเดียวที่ไม่มีคือความสุข ได้ทุกอย่าง สิ่งเดียวที่ไม่ได้คือความสุข สำเร็จทุกอย่าง* แต่ประการเดียวที่ยังสำเร็จไม่ได้คือความสุข เพราะการตั้งข้อสงสัยว่า ถ้าสุขจริงต้องไม่แปรเปลี่ยน ต้องไม่ขึ้นตรงกับคนอื่น ต้องไม่มีการร้องของอนง้อจากคนอื่น แต่ตราบใด ที่ยังแสดงออกเช่นนี้อยู่ ย่อมหมายความว่า นั่นไม่ใช่สุขแท้ แต่กลับเป็นความทุกข์ที่คอยบีบคั้นใจ

แล้วอะไรเล่า คือ สาเหตุที่คอยบีบคั้นใจ

๑. การโหยหาสิ่งฉาบประโลมรูปนาม หรือกายใจ ไม่ว่าจะเป็นการนำเอาสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปที่งดงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอมหวน รสที่เอร็ดอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม มาประโลมกายและใจ ให้เกิดความหลงใหลได้ปลื้ม

เจ้าชายสิทธัตถะได้สัมผัสรูปจากบุคคลที่เป็นที่รัก ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ทั้งยามตื่นและยามหลับใหล ได้สัมผัสกับกลิ่นน้ำหอมจรุงใจ ได้ลิ้มรสอาหารคาวหวานต่าง ๆ มากมาย ได้นอนในปราสาทมีเตียงและเครื่องทรงอันอ่อนนุ่ม แต่ปัจจัยและตัวแปรเหล่านี้ มิได้ทำให้พระองค์อิ่มเอม แต่ยิ่งถวิลหา เสาะหาและค้นหาสิ่งใหม่ ๆ มาเติมเต็ม อยู่ตลอดเวลา

๒. การติดหล่มอยู่ภายใต้ความอยากมี และอยากเป็นมนุษย์ที่ถูกภวตัณหาเช่นนี้ครอบงำ ก็จะพยายามมีและเป็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งพยายามมีและเป็นตามแบบที่คนอื่น ๆ มีและเป็น กล่าวคือ มีเงินทอง บ้าน ทรัพย์สิน คู่ครอง และเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยยศถาบรรดาศักดิ์ เป็นที่ยกย่อง และนับหน้าถือตา

เจ้าชายสิทธัตถะถูกกิเลสกระตุ้นให้เกิดสภาวะเช่นนี้ ตั้งแต่การแสวงหาคู่ครอง โดยการแย่งชิงกับเจ้าชายเทวทัต เพื่อให้มีสิ่งที่ปรารถนา แต่คำตอบกลับมาจบอยู่ที่ "ราหุล" นางยโสธรามิได้ให้กำเนิดเพียงแค่ลูกชาย แต่นางได้ให้กำเนิดธรรมะอีกข้อ นั่นคือคำว่า "ห่วง" เพราะราหุลแปลว่าห่วง ซึ่งคอยทำหน้าที่พันธนาการให้เกิดความห่วงหาอาทร และยึดโยงจิตให้ติดพันจนมิอาจข้ามพ้นไปสู่ความเป็นอิสระได้

๓. การไม่สมความปรารถนา อันเป็นสภาวะที่เกิดจากการไม่สมความอยาก หรือไม่สมความปรารถนา หมายความว่า กว่าที่เจ้าชายสิทธัตถะจะได้คู่ครอง ลูกชาย หรือสิ่งที่น่าพึงใจตามที่ปรารถนา ต้องใช้เวลาและความเพียรพยายามอย่างหนัก

เมื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาครอบครองแล้ว กลับเกิดความแปลกแยกกับสิ่งที่มีและเป็น เพราะไม่สมกับความปรารถนาที่จะได้มา เกิดความไม่พึงใจต่อความสำเร็จที่ได้มา รวมไปถึงจุดแตกหักสุดท้าย คือ แทนที่จะสุขกับสิ่งที่ได้มา แต่กลายเป็นความทุกข์ต่อสิ่งที่ได้มา ถูกสิ่งที่ได้มาบีบคั้น ถูกสิ่งที่ได้มาเกาะกัดกินหัวใจ กลายเป็นแผลและสนิมในใจ

ด้วยสาเหตุของความทุกข์ จึงทำให้เกิดสภาวะบีบคั้นให้เจ้าชายสิทธัตถะ มุ่งหน้าไปแสวงหานวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อนำมาตอบโจทย์ให้แก่ชีวิตตัวเองว่า "มีความสุขอื่นอีกไหม? ที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งเสพ ไม่พึ่งพาตัวแปรภายนอก ไม่พึ่งพาคนอื่น ไม่มีเงื่อนไขและตัวแปร" จึงพยายามที่จะทดลองชิมลางความสุขโดยการเสด็จหนีออกไปนอกเมือง

ในที่สุด พระองค์ค้นพบคำตอบ ซึ่งเป็นคำตอบที่ทำให้โลกได้รู้จักกับคำว่า "พระพุทธเจ้า" มาจนถึงวันนี้ เพราะคำตอบว่าด้วย "เทวทูต ๔ คือ แก่ เจ็บ ตาย และสมณะ" ได้เป็นแรงผลักให้พระองค์แสวงหาหนทางใหม่ เพื่อพลัดออกจากความทุกข์ เพื่อเข้าถึงสุขอันอุดม

คำว่า “พุทธะ” เป็นสภาวะแห่งการรู้ตื่นและเบิกบาน เหตุผลของการรู้นั้น เพราะรู้ว่าอะไรคือ ทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับไปแห่งทุกข์ และอะไรคือหนทางที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

เมื่อความรู้เกิดจึงทำให้ดวงจิตของพระองค์ตื่นจากตัณหา ซึ่งเป็นกิเลสที่เกาะกัดกินจิตใจให้เจ็บปวดทรมาน จนกลายเป็นสภาวะของความเบิกบานที่ดวงจิตเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของตัณหาที่จะทำหน้าที่คอยบังคับบัญชาจิตใจให้ลุ่มหลงมัวเมาและเศร้าหมอง

เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม

แม้พระพุทธเจ้าจะตรัสเชิงเชิญชวนว่า *"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา"* แต่สิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะประจักษ์คือ *"ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม"* โดยปกติแล้ว มนุษย์ที่ไม่เคยเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างแสนสาหัส จึงมักจะมองไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ ประดุจกับคนที่กำลังจะจมน้ำ แม้ฟางเส้นเดียวลอยผ่านมาก็เพียรพยายามจะไขว่คว้า เพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากมหันตภัย

หากความทุกข์คือสภาวะกำลังจมดิ่งกับความเจ็บปวด เส้นฟางก็คือธรรมะ ความทุกข์จึงเป็นโรงงานที่กำลังทำหน้าที่ผลิตธรรมะ ให้มนุษย์ได้ศึกษา เรียนรู้และเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ และมีพลัง ความทุกข์จึงเป็นเครื่องผลิตความเข้มแข็ง

ทุกข์จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนธรรมะ ธรรมะจึงเป็นสิ่งที่ช่วยอธิบายให้เราได้มองเห็นภาพ และตระหนักรู้ถึงคุณค่าของความทุกข์ ในขณะที่ทุกข์ได้แสดงตัวตนออกมาบีบคั้นจิตใจของเราอย่างหนักหน่วง แต่ในท้ายที่สุดแล้วตัวของทุกข์เองย่อมคงทนอยู่ในสภาพเดิมเช่นนั้นต่อไปได้ไม่นาน เพราะสุดท้ายแล้ว จะต้องเปลี่ยนหน้าตาไปเป็นแบบอื่น

รางวัลของคนที่สามารถอดทน
ที่จะเผชิญหน้ากับแรงบีบคั้นได้
จึงเป็นความสุขในรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่จะผุดขึ้นตามมาในโอกาสที่เหมาะสม

ธรรมะจะมีคุณค่า ถ้าเผชิญหน้ากับทุกข์

มนุษย์จะไม่มีวันรู้คุณค่าของธรรมะ ถ้าหากว่าวันหนึ่งไม่พลัดหลงจมดิ่งเข้าไปอยู่ในหุบเหวแห่งความทุกข์ การพลัดหลงเข้าไปเผชิญหน้ากับความทุกข์ในสภาวะที่เคยลิ้มลองสภาวะเช่นนั้นมาก่อน จะทำให้ดวงจิตเผชิญหน้ากับดำทะมึนของความทุกข์

เมื่อจิตติดหล่มจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้มนุษย์เกิดการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ยังมีทางรอดเหลืออยู่ ยังมีแสงแห่งความสุขเหลืออยู่บ้างไหม มีความสุขที่ตรงข้ามกับความทุกข์นี้อยู่ไหม แล้วเราจะเดินออกไปจากกับดักของความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอย่างไร

เมื่อนั้น หลายคนจึงเริ่มต้นการแสวงหาทางออก ด้วยการตระเวรกราบไหว้พระสงฆ์ หรือพระพุทธรูปองค์สำคัญในท้องที่ต่าง ๆ ทำบุญในทุกจังหวะที่มีโอกาส และเมื่อสร้างสิ่งแวดล้อมได้ในระดับหนึ่งแล้ว จึงมุ่งเข้าสู่การปฏิบัติกรรมฐานอย่างลึกซึ้ง เพราะได้รับรู้และสัมผัสรสชาติแห่งความสุขที่เกิดจากการไม่ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยและตัวแปรภายนอกเข้ามากระตุ้นเตือน

ในอดีตเข้าใจผิดมาโดยตลอดเวลาว่า เครื่องมือที่จะทำให้เกิดความสุข คือการแสวงหาวัตถุและสิ่งเสพภายนอกเข้ามาช่วยเติมเต็ม และกระตุ้นเพื่อสนองความปรารถนา แต่เมื่อปฏิบัติธรรมจนจิตใจเข้าสู่ความละเอียดมากยิ่งขึ้นจะพบความจริงว่า ยิ่งไม่เอามาสุม หรือยิ่งไม่ใส่อะไรเข้าไปในจิต ยิ่งว่าง และเบาสบาย

สภาวะเช่นนี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าหากวันหนึ่งมนุษย์ไม่เดินไปจนสุดทาง แล้วพบกับสภาวะของความตีบตันและมืดบอด จนเกิดความสงสัยในสิ่งที่ตัวเองกำลังลุ่มหลงและสัมผัสด้วยความเมามัน

บางครั้ง เกิดคำถามขึ้นในขณะเสพสิ่งต่าง ๆ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ สิ่งที่ทำอยู่ตอบโจทย์ความสุขให้แก่ตัวเองหรือไม่ และนี่จะเป็นแรงผลักให้มนุษย์ออกไปแสวงหาคุณค่าอะไรบางอย่าง ซึ่งเป็นคุณค่าที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาแรงขับให้แสวงหาสิ่งเสพ

สุดท้ายจะพบคำตอบว่า ไม่มี ก็มีความสุข ไม่เป็นอะไรเลย ยิ่งทำให้พบความสุขอันเกิดจากความเป็นอิสระ

ทุกข์คือปากประตูสู่ความสุข

คำถามจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า เมื่อใด? เราจึงจะสามารถได้รับผลแห่งความสุข ปัญหาจึงกลับไปอยู่ที่เราว่า เราสามารถอดทนในขณะที่เผชิญหน้ากับความสุขได้มากน้อยเพียงใด? เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ความเพียรมาจากภาษาบาลีว่า *"วิริยะ"* ซึ่งมีความหมายอีกด้านว่า *"กล้า"* หมายความว่า กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์หรือไม่? เกรงกลัวความทุกข์หรือไม่?

สำหรับคนที่กล้าเผชิญกับความทุกข์ และเพียรพยายามที่จะพาตนให้หลุดพ้นจากบ่วงแห่งความทุกข์ด้วยความอดทนอดกลั้นแล้ว ผู้นั้น จักได้รางวัล คือ ความสุข เป็นการตอบแทนในที่สุด และความสุขที่ผ่านพ้นเมฆหมอกแห่งความทุกข์ จึงเป็นความงดงาม และหอมหวานแห่งชีวิต

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ปากเหวนั้นอุดมไปด้วยความสุขมากเพียงใด หากวันหนึ่ง เราไม่เคยนอนอยู่ก้นเหวลึก และเราจะไม่มีโอกาสรับรู้ได้เลยว่า การติดหล่มอยู่ในปากเหวลึก ทุกข์ทรมาน และเจ็บปวดพร้อมทั้งเปลี่ยวเหงามากเพียงใด ถ้าวันหนึ่ง เราไม่มีโอกาสยืนอยู่บนปากเหว

ทั้งปากเหว และก้นเหว จึงเป็นตัวสะท้อนคุณค่าสำคัญของการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาที่เราสามารถจดจำบทเรียน และสามารถนำมาย้ำเตือนตัวเองได้ดีที่สุด ไม่มีช่วงเวลาใดจะดีไปกว่าการที่เรากำลังเผชิญหน้ากับความทุกข์อยู่ในก้นเหว

ทุกข์จึงไม่ใช่อื่นไกล หากแต่เป็นใบเบิกทาง ให้แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ทั้งนี้ ในขณะที่เดินทางและเผชิญหน้ากับความทุกข์นั้น จึงต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะกำหนดให้รู้เท่าทันความทุกข์ ไม่กลัวทุกข์ และรังเกียจความทุกข์ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันหลงทิศผิดทาง และมีสมาธิจิตตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ เพื่อเดินทางให้หลุดพ้นจากหนทางแห่งทุกข์

ดวงจิตที่มีความเพียรอย่างหาญกล้า
มีสติและมีสมาธิเป็นแดนเกิด
ย่อมทำให้ดวงจิตสามารถเข้าถึง
ความสุขในบั้นปลาย

ทุกข์มาเยือน ปฏิบัติถูก ได้รางวัลจากทุกข์

บางคนตกอกตกใจเมื่อชีวิตต้องเชิญหน้ากับความทุกข์ เพราะวางท่าทีว่า ทุกข์คือคนแปลกหน้าคนที่ไม่คุ้นเคย ความจริงแล้ว ความทุกข์เกิดตั้งแต่วินาทีแรกที่เราเกิด

พระพุทธเจ้าทรงยืนยันในประเด็นนี้ว่า แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ เพราะความเกิดนำมาซึ่งความแก่ ความเจ็บและความตาย ต่อเนื่องไปจนถึงความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคร่ำครวญรำพัน

ถามว่า เมื่อเผชิญหน้ากับความทุกข์ เราควรวางตัว และวางใจอย่างไร? จึงจะทำให้หนักกลายเป็นเบา ทำให้ความเขลากลายเป็นความฉลาด พระพุทธเจ้าทรงมีประสบการณ์ตรงในฐานะผู้เดินผ่านทุกข์มาอย่างโชกโชน ได้ตรัสสอนให้เราวางท่าที และปฏิบัติต่อความทุกข์ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

บันไดขั้นที่ ๑

ต้องกำหนดรู้ (ปริญเญยยธรรม) กล่าวคือ ต้องทำความรู้จักความทุกข์ในทุก ๆ ด้าน ตัวทุกข์เกิดแล้ว อย่าทำเป็นไม่รู้จัก อย่าเบือนหน้าหนี อย่าโวยวายเพื่อกลบเกลื่อน ทำทีเป็นเย็นชา และปล่อยให้ผ่านเลย ผู้ที่เผชิญหน้ากับความทุกข์ต้องค่อย ๆ พิจารณาว่าหน้าตาของทุกข์มีลักษณะอย่างไร วางใจกับทุกข์ ปฏิบัติต่อความทุกข์อย่างนิ่มนวล อย่าผลักใสไล่ส่ง และเกลียดชัง

เมื่อค่อย ๆ พิจารณาอย่างมีสติรู้เท่าทันด้วยใจที่ชุ่มเย็นและเป็นกลาง เราจะเห็นลักษณะ สัณฐาน และหน้าตาขอบทุกข์อย่างแจ่มชัด สรุปแล้ว การกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อจะได้เข้าใจว่า ในที่สุดแล้ว ทุกข์นั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามสภาพของมัน

บันไดขั้นที่ ๒

ต้องกำหนดละ (ปหานตัพพธรรม) อันหมายถึงว่า เมื่อเราสามารถเห็น และเข้าใจความทุกข์อย่างชัดแจ้ง ในทุกมิติแล้ว กระบวนการขั้นต่อไป คือ ทำหน้าที่ ในกำหนดละ การละมิได้หมายถึงละความทุกข์ แต่ เป็นการมุ่งไปสู่ตัวแปรหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์

สาเหตุที่กระตุ้นให้มนุษย์ทุกข์จากประสบการณ์ ของพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ คือ ตัณหา ได้แก่ **กามตัณหา** ความกระหายใคร่อยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีนี่อยากเป็นโน้น **วิภวตัณหา** ความไม่สมความอยาก เพราะได้ตามความอยากแล้ว เกิดความแปลกแยก ความอยาก หรือตัณหา คือความ ทุกข์ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของเจ้าชายสิทธัตถะ

ในขณะที่สาเหตุของความทุกข์ตามนัยของปฏิจจสมุปบาทนั้น ไม่ได้มีเฉพาะตัณหา หากมีทั้งอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ

จะเห็นว่า ตัณหาเป็นเพียงหนึ่งในสาเหตุแห่งทุกข์ แต่ที่พระพุทธเจ้านำมาตรัสว่าเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจ เพราะเป็นประสบการณ์ของพระองค์เอง

สาเหตุของความทุกข์ก่อกำเนิดเพราะขาดสติ อันเรื่องจากกำหนดไม่ทัน กำหนดตัดไม่ขาด จึงนำไปสู่การดำรงอยู่ของทุกข์ ฉะนั้น หน้าที่ของเราคือ การกำหนดละ กำหนดวาง กำหนดปล่อยสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่การเข้าไปแทรกแซง คุกคาม หรือบีบคั้นตัวแปรที่ทำให้เกิดความทุกข์ การกำหนดละคือการนำสติ หรือตัวรู้เข้าไปกำหนด กำหนดบ่อย ๆ กำหนดถี่ ๆ เพื่อให้

สาเหตุแห่งทุกข์คลายตัวออก เพราะหลายครั้งที่ทุกข์เกิดและดำรงอยู่ เกิดจากเจ้าของจิตเข้าไปย้ำคิดย้ำทำและปรุงแต่ง รวมไปถึงการยึดมั่นในสาเหตุของความทุกข์ การส่งจิตเข้าไปดู และกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราสามารถคลายจากตัวแปรที่ทำให้เกิดความทุกข์ได้

ในที่สุด เราจะพบว่า ตัวสมุทัย หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้น ย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเช่นเดียวกัน ฉะนั้น *การมีสติ หรือกำหนดรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ดวงจิตมีสมาธิที่แน่วแน่ และจะสามารถกำหนดละ และปล่อยวางตัวแปรที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อย่างราบคาบมากยิ่งขึ้น*

บันไดขั้นที่ ๓

ต้องทำให้แจ้ง (สัจฉิกาตัพพธรรม) อาการของความแจ้ง คือ สภาวะที่กิเลส อันได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ดับสิ้นไป เพราะเมื่อใดดวงจิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความมืดบอด เมื่อความมืดปกคลุม ย่อมมิอาจทำให้เรามองเห็นสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มชัด ดวงจิตที่ถูกปกคลุมด้วยความมืดบอด คือ ราคะ โทสะ และโมหะ ก็เป็นเฉกเช่นเดียวกัน

ก. *ย่อมเกิดความโลภโมโทสันอย่างไร้ขีดจำกัด* มุ่งหวังแย่งชิงสิ่งต่างมาเป็นของตัวเอง โดยไม่สนใจวิธีการว่าถูกต้องและเหมาะหรือไม่ อีกทั้งไม่สนใจว่า ผู้อื่นจะรู้สึกทุกข์ทรมานเพียงใด เพื่อให้ได้สิ่งที่มุ่งมาดปรารถนาสำหรับการเสพ และใช้สอยแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องใส่ใจต่อความรู้สึกและวิธีการที่จะได้มาครอบครอง

ข. *ย่อมเกิดความโกรธ เกลียด เคียดแค้น และชิงชัง* จนนำไปสู่การมีอคติต่อบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น ดวงจิตที่ปกคลุมด้วยความโกรธ จะปิดพื้นที่มิให้เมตตากรุณาเข้ามาทำเจริญเติบโตในดวงจิต ผลข้างเคียงที่จะตาม คือ การมีจิตใจที่คับแคบ รักผู้อื่นไม่เป็น ขาดการใส่ใจ และห่วงใยเพื่อนมนุษย์ จ้องจับผิด อิจฉาริษยาผู้อื่น จนลืมดวงจิตแห่งมุทิตาที่จะทำหน้าที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ และเชิดชูให้ผู้คนได้เจริญเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

ค. *ย่อมเกิดความลุ่มหลง* เพราะไม่สามารถศึกษาเรียนรู้ และเข้าใจสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง สรรพสิ่งที่เกิดดำรงอยู่ และดับไปนั้น มีความจริงบางอย่างที่ปรากฏอยู่ ซึ่งเป็นความจริงแบบที่มันเป็น เป็นความจริงที่ไม่อะไรหรือผู้ใดไปกำหนด หรือกะเกณฑ์เพื่อทำให้มันเป็นจริง ปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะดวงจิตที่ฉาบทาด้วยความหลง เมื่อหลงจึงไม่รู้สรรพสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันปรากฏ กล่าวคือ เข้าไม่ถึงความจริงแบบที่มันเป็น

ความแจ้งชัดปรากฏเพราะความหมดไป หรือดับไปแห่งทุกข์ ที่มีแรงขับจากราคะ โทสะ และโมหะดังที่ได้กล่าวแล้ว ฉะนั้น เมื่อกิเลสดับลง (นิโรธะ) ดับลง จึงปรากฏความเย็น คือ "นิพพาน" เมื่อกิเลสที่เป็นของร้อนดับลง นิพพานคือความเย็นจึงปรากฏ อีกทั้งสภาวะหนึ่งที่เป็นลักษณะเฉพาะของนิพพานก็ปรากฏขึ้นมาด้วย

ลักษณะที่ว่านั้น คือ "สันติ" อันหมายถึงความสงบเย็น จะเห็นว่า นิพพานโดยเนื้อแท้ มี ๒ ความหมาย ความหมายในเชิงลบ คือ การดับไป สิ้นไปแห่งความทุกข์ ส่วนความหมายในเชิงบวก คือ ความสงบ ความเย็น และความเป็นอิสระ จากกิเลส และพันธนาการต่าง ๆ ที่รุมเร้า

บันไดขั้นที่ ๔

ต้องทำให้เจริญ (ภาเวตัพพธรรม) การทำให้เจริญ หมายถึง การทำให้มรรค ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสิ้นไปแห่งความทุกข์ และพบสุขนิรันดร์ ทั้ง ๘ เจริญขึ้น พอกพูน และพัฒนาให้มากขึ้น มรรคทั้ง ๘ ข้อ ได้แก่ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง ความสื่อสารที่ถูก การทำที่ถูกต้อง การเป็นอยู่ที่ถูกต้อง ความพยายามที่ถูกต้อง ความระลึกรู้ที่ถูกต้อง และสมาธิที่ถูกต้อง

การหมั่นภาวนา หรือพัฒนาให้ทางทั้ง ๘ เจริญเติบโตอย่างถูกต้อง และเหมาะสมนั้น จะเป็นจุดหมายที่จะนำไปสู่การสิ้นไปแห่งทุกข์ และพบสันติสุขอย่างยั่งยืน

การเผชิญหน้ากับวิกฤตการณ์แห่งความทุกข์นั้น ควรต้องวางท่าทีให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่ควรเข้าไปคุกคาม แทรกแซง และบิดเบือนความทุกข์ รวมไปถึงการทำประหนึ่งว่า มองไม่เห็นความทุกข์ จนไปสู่การหลอกตัวเองว่า ไม่มีทุกข์ การยอมรับความจริงต่อความทุกข์ที่ปรากฏต่อหน้า แล้วกำหนดนับ และมองทุกข์ให้เห็นทุกข์ เห็นสาเหตุของความทุกข์ เห็นการดับไปของทุกข์ และเห็นวิธีการที่จะจัดการกับความทุกข์ จุดเริ่มต้นจึงเป็นการศึกษา เรียนรู้ ที่จะอยู่กับความทุกข์ และในที่สุด สภาวะความทุกข์ก็จะจางคลายไป

ถามว่า ทำอย่างไร? ทุกข์จึงจะจางคลายไป โดยเนื้อแท้ แม้ว่าความทุกข์คือสภาวะบีบคั้นใจ แต่อีกนัยหนึ่งทุกข์ยังหมายถึงสภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จึงต้องเปลี่ยนรูป

แต่ทั้งนี้ เจ้าของทุกข์ จะต้องวางท่าทีโดยการเพียรพยายามที่ใช้สติในการกำหนดดู สติในการพิจารณาสภาวะของทุกข์ ดูอาการของทุกข์ โดยไม่เอาจิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในทุกข์

ไม่เอาจิตเข้าไปย้ำคิดย้ำทำว่า ใครทำให้เรา หรือทุกข์นี้เป็นของเรา สุดท้าย เราจะเข้าใจว่า ทุกข์นี้ไม่ได้มีอยู่จริง เพราะเหตุนี้ ทุกข์นี้ จึงทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้

การใช้สติเข้าไปกำหนดรู้อย่างเท่าทันปัจจุบัน ยิ่งจะทำให้เกิดพลังสมาธิเพิ่มสูงขึ้น โดยไต่จากขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ พลังที่แข็งกล้าของสมาธิจะยิ่งทำให้ความทุกข์จางคลายได้ หรือคลายตัวได้ไว

จนในที่สุดจะทำให้มองเห็นความไม่มีอยู่จริงของทุกข์ สติที่แข็งกล้า จะทำให้เกิดสมาธิที่เฉียบคม จนสามารถตัดสภาวะของทุกข์ให้ขาดหาย จนไม่สามารถเข้ามาเป็นเจ้าเรือนครอบครองใจได้

มีทุกข์ เพราะมีขันธ์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ขันธ์ ๕ คือตัวทุกข์"** เพราะเหตุใด? จึงเป็นเช่นนั้น ขันธ์ ๕ (คือรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์) ประกอบตัวจากรูป และนาม หรือ กายกับจิต

เมื่อกล่าวจำเพาะรูปขันธ์ หรือร่างกายนั้น การได้มาซึ่งการก่อกำเนิดของร่างกาย ย่อมหมายถึงการได้มาซึ่งการแก่ การเจ็บ และการตาย ในแต่ช่วงจังหวะเวลา ร่างกายนี้ แม้จะสามารถไปสร้างคุณประโยชน์มากมาย ในทางกลับกัน ย่อมถือเป็นรัง หรือเป็นที่อยู่ของโรคชนิดต่าง ๆ

เมื่อร่างกายเข้มแข็ง มีภูมิต้านทานที่ดี ย่อมทำให้โรคภัยไม่สามารถแสดงตัวตนได้ แต่เมื่อร่างกายทรุดโทรมแก่ชราลงไป หรืออ่อนแอลง จะทำให้โรคภัยต่าง ๆ ได้ถือโอกาสแสดงตัวตนให้เป็นที่ประจักษ์ชัด ถึงวันหนึ่ง เรามิอาจจะบังคับบัญชาร่างกายให้ร่างกายนี้ เป็นไปตามอำนาจ หรือการสั่งการของจิตใจได้

ชีวิต ซึ่งประกอบจากรูปกับนามนี้ จึงเปรียบประดุจน้ำค้างอยู่ยอดหญ้า เมื่อต้องแสงสุริยาก็ร่วงหล่นลงไป

รูปนี้ จึงเป็นพื้นที่แสดงธรรมะของกฎไตรลักษณ์ ผู้มุ่งประสงค์จะเรียนรู้และเข้าใจความไม่เที่ยง (อนิจจัง) การบีบคั้นและทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ (ทุกขัง) และ การไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาได้ (อนัตตา) ต้องเรียนธรรมะเหล่านี้จากรูป จึงจะเห็นได้ชัด ฉะนั้น การได้มาซึ่งรูป จึงเป็นการได้มาซึ่งเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ธรรมะจากรูปด้วย

การรับรู้ว่า รูปขันธ์ประกอบตัวจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ จึงจะทำให้คลายจากการยึดมั่นในรูปได้ พร้อมกันนี้ ถ้ามองลึกลงไปในธาตุทั้ง ๔ ก็จะเห็นความไม่มีอยู่จริงของดิน น้ำ ลม ไฟ เพราะทั้งหมดนั้นเป็นสภาวะประการหนึ่งที่แสดงตัวตนออกมา การไม่ยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้ จะทำให้จิตเป็นอิสระ ผ่อนคลายและแผ่วเบา

เครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ดวงจิตเข้าใจและมองเห็นสภาวะเหล่านั้นอย่างชัดแจ้ง ต้องอาศัยอำนาจของสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้เห็นธาตุทั้ง ๔ แสดงตัวตนอยู่เป็นระยะ

บางช่วงเวลาธาตุดินปรากฏ เมื่อดินจางคลายไป ธาตุไฟปรากฏ เมื่อไฟจากคลาย ธาตุน้ำปรากฏ ธาตุน้ำจางคลายไป ธาตุลมปรากฏ ธาตุเหล่านี้ จะถือโอกาสเข้ามาทักทายเป็นช่วงขณะ

การนำสติเข้าไปกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องตลอดสาย จะยิ่งทำให้มีสมาธิจิตทำให้แข็งกล้าจนสามารถเกิดปัญญาว่า ธาตุ ๔ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุและปัจจัย

สรุปแล้ว การศึกษา และเรียนรู้นั้น ไม่มีความจำเป็นต้องไปเรียนรู้จากคนอื่น และสิ่งอื่น เพราะเราสามารถเรียนรู้จากร่างกายนี้ เมื่อสังเกตและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดเบื่อหน่ายคลายกังวลในรูปนี้

การเห็นความทุกข์ในรูปอย่างแจ้งชัดด้วยอำนาจของสมาธิ จะทำให้คลายความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ดวงจิตจึงเป็นอิสระ และปล่อยวาง การปฏิบัติก็จะมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นโดยลำดับ

เมื่อเจริญสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ย่อมส่งผลต่อการเจริญสมาธิ เมื่อสมาธิเจริญ ญาณที่เป็นผลจากสมาธิที่กล้าแกร่งจะทำหน้าที่ตัดตัวโมหะที่เกาะกุมจิตให้เศร้าหมองและมืดมิด

เราบัญญัติทุกข์ และความดับทุกข์

ในขณะเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพรหมชาลสูตรว่า *"ภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนและบัดนี้ เราบัญญัติแต่ทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น"*

สรุป พระองค์สอนแค่ ๒ เรื่องเท่านั้น คือ **"ความทุกข์กับความสุข"** เพียงแต่ว่าความสุขที่พระองค์ทรงเน้นมากคือ "นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง" เพราะเป็น "สุขแท้" ไม่แปรเปลี่ยนตามกาละ และเทศะ อีกทั้งไม่ต้องขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และตัวแปรต่าง ๆ

คำถามมีว่า เพราะเหตุใด? จึงต้องตรัสถึง "ความทุกข์ก่อนความสุข" เพราะทุกครั้งที่มนุษย์เผชิญหน้ากับความทุกข์เขาเหล่านั้นจะรีบเบือนหน้าหนี และตะเกียกตะกายแสวงหาความสุขทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่ทราบว่าเจ้าความสุขนั้น หน้าตาจะเป็นเช่นใด จะยั่งยืน หรือชั่วคราว

ตัวอย่างที่เด่นชัด คือ "พระพุทธเจ้า" นั่นเอง ช่างน่าอัศจรรย์ว่า ความสุขที่พระองค์ทรงค้นพบคือ "นิพพาน" จนทำให้พระองค์ถึงกับอุทานออกมาด้วยความปีติว่า *"สุขอย่างอื่นที่ยอดเยี่ยมกว่าความสงบ (นิพพาน) นั้น ไม่มีอีกแล้ว"*

สุขแท้.. ชั่วคราว.. หรือค้างคืน..
ขึ้นอยู่กับทุกข์ที่เราเผชิญ!!

การที่มนุษย์คนหนึ่งจะผ่านด่าน "ทดสอบ" คือ "ความทุกข์" เพื่อให้บรรลุถึง "ความสุข" แบบใดแบบหนึ่งนั้น ย่อมต้องใช้ความอดทน ความมุ่งมั่นและตั้งใจ หาไม่แล้ว ความสุขดังกล่าวจะกลายเป็น "ความสุขแบบบังเอิญ" "สุขแบบชั่วคราว" และ "สุขแบบค้างคืน" แล้วความสุขแบบนั้นก็กลายกลับมาเป็นความทุกข์ที่คอยทิ่มแทงหัวใจดังที่เคยได้ประสบ

จะเห็นว่า เมื่อยิ่งทุกข์มากก็โหยหาความสุขมาก และวันหนึ่งเมื่อเราค้นพบความสุขเราก็อยากจะให้มันอยู่กับเรานาน ๆ

ทั้งนี้ การที่ความสุขจะอยู่กับเรานานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสำคัญประการหนึ่งว่า เราจะเอาทุกข์ที่เคยประสบอย่างแสนสาหัสมากระตุ้นเตือนใจของเรามากน้อยเพียงใด

เมื่อใดเราหลงลืมละเมอเพ้อ ลุ่มหลง มัวเมากับความสุขแบบไม่ลืมหูลืมตา สักวันหนึ่งตื่นขึ้นมาก็จะพลันพบว่า "ความสุขที่เราเฝ้าถวิลหาได้โบยบินหนีไป ยามที่เราหลับใหล"

ขอโทษความทุกข์

ทุกข์ตามธรรมชาติ คือ สภาวะที่ปรากฏตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ไม่ต้องมีอะไรหรือสิ่งใดเข้าไปทำหน้าที่บังคับบัญชา แทรกแซง หรือกำหนดกฎเกณฑ์ทุกข์นั้น ก็ยังมีและเกิดขึ้นตามสภาวะของธรรมชาติอยู่แล้ว เช่น การแก่ เจ็บ และตาย แต่ทุกข์อีกประการหนึ่งที่มักจะเกิดขึ้น จากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของมนุษย์ นั่นคือ "ทุกข์ที่ผิดธรรมชาติ"

ทุกข์ที่ผิดธรรมชาติ คือ ทุกข์ที่มนุษย์พยายามที่จะฝืนกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่ยอมแก่ ไม่ยอมเจ็บ และไม่ยอมตายตามธรรมชาติ อีกทั้งในขณะที่ทุกข์พยายามบีบคั้น และถึงแม้ว่าจะบีบคั้นปานใด ภาวะบีบคั้นก็ต้องจางคลายไป แต่เมื่อเผชิญหน้ากับการบีบคั้น มนุษย์พยายามที่จะแปรเปลี่ยน และฝืน ไม่ปล่อยวางให้เป็นไปตามกฎธรรมชาติ สภาวะฝืนทุกข์จึงเกิด รางวัลที่ได้มาจึงกลายเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ ทุกข์ทับถมทุกข์ต่อไป

ขอโทษความทุกข์ที่ดวงจิตปฏิบัติและวางท่าทีที่ผิดพลาดและบกพร่องต่อทุกข์ นับจากนี้ไปควรปฏิบัติต่อความทุกข์โดยการมองทุกข์แบบที่ทุกข์เป็น ไม่ใช่มองทุกข์แบบที่เราต้องการให้ทุกข์เป็น การมองแบบแรกเป็นการมอบให้เห็นปรากฏการณ์ของสิ่งต่างๆ ตกอยู่ภายใต้ระบบและกลไกของธรรมชาติ

การมองแบบนี้ จะผ่อนคลาย ไม่ยึดติด เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส แต่การมองแบบหลังเป็นการเข้าไปแทรกแซงความทุกข์ พยายามปรับเปลี่ยนบังคับ และบิดเบือนให้ความทุกข์เป็นไปตามกิเลสของเรา ฉะนั้น *การปล่อยวางในสภาวะของทุกข์นั้นนับเป็นช่องทางที่จะทำให้ทุกข์ไม่ทับถมทุกข์ต่อไปอีกยาวนาน จนทำให้จิตมิได้มีโอกาสลิ้มลองรสชาติของความสุขแท้*

ขอบคุณความทุกข์

การเข้าใจธรรมชาติของ **"กฎไตรลักษณ์"** คือ "สรรพสิ่งไม่เที่ยง คงทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ และไม่สามารถบังคับ หรือกะเกณฑ์ให้เป็นไปตามความปรารถนาและความต้องการของเราครั้งแล้วครั้งเล่า" ทำให้เราตระหนักรู้และวางท่าทีในเชิงบวกต่อ "โลกธรรม" คือ "มีลาภ ไร้ลาภ มียศ ไร้ยศ มีสุข ทุกข์ เสียงสรรเสริญ และนินทา" นั้นล้วน "เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามในสถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญ หน้ากับ "ความทุกข์ตรมระทมใจ"

ความทุกข์ที่เห็นและเป็นอยู่นั้นกลับกลายเป็นบทเรียนครั้งยิ่งใหญ่ที่แวะเวียนเข้ามาทักทาย และทดสอบจิตใจเราให้แข็งแกร่ง มีสติมากขึ้น และไม่ประมาทลุ่มหลง มัวเมาในทุกวินาทีแห่งลมหายใจของการใช้ชีวิตความจริง

เราไม่รู้เลยว่า การยืนอยู่บนขอบเหวเปี่ยมล้นด้วยความสุขสนุกหรรษาเพียงใด ถ้าครั้งหนึ่งเราไม่เคยล้มลุกคลุกคลานอยู่ใต้ก้นเหวมาก่อน

ทุกข์คือกัลยาณมิตร ผู้คอยสะกิดใจเมื่อพบสุข

แท้ที่จริงแล้ว พระพุทธศาสนาให้คุณค่า และใส่ใจความทุกข์มากกว่าความสุขจริงหรือ?คำตอบที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ การใส่ใจ "ความทุกข์" ได้กลายเป็นตัวแปรสำคัญที่กระตุ้นเตือนให้เราใคร่ครวญ ไตร่ตรอง และเพียรพยายามที่จะค้นหา "ความสุข" ไม่ว่าจะแท้หรือเทียม เพื่อจะอยู่กับ "ความสุข" ทั้งยามตื่น และหลับใหล ในทุกอณูแห่งลมหายใจ ท่ามกลางหมอกบาง ลมหนาว พายุ แสงแดด และลมฝนที่ซัดผ่านเข้ามาในชีวิต และการทำงาน ไม่ว่าความสุขนั้นจะเดินทางผ่านมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราว ค้างคืน หรือตลอดไปก็ตาม

นอกจาก "ความทุกข์" จะทำให้เรามีเวลาในการคิดคำถึงบทเรียนที่เจ็บปวด และโหยหาอาลัยหา จนอยากจะลิ้มรสความสุขแล้ว

ความทุกข์ยังได้ทำหน้าที่ประดุจ "กัลยาณมิตร" คอยกระตุ้นเตือนใจเราให้เข้มแข็งดุจภูผาแล้ว การศึกษา เรียนรู้ และเข้าใจความทุกข์ และความสุข จึงเป็นการเปิดประตูหัวใจของเราให้พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึง อีกทั้งไม่ผลีผลามและลนลานเมื่อพานพบและเสพความสุขโดยปราศจากสติ และปัญญา

โบกมือลาความทุกข์

"ทุกข์" อีกความหมายหนึ่งคือ "*ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นาน*" ทุกข์โดยธรรมชาติคือทนอยู่ได้ไม่นาน เพราะต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด แต่เพราะมนุษย์ที่ขาดภูมิคุ้มกันทางจิต มีความเข้าใจที่ผิดพลาดต่อสิ่งเหล่านี้ จึงพยายามกอดรัดความทุกข์ไว้กับใจของตัว นำความทุกข์มาย้ำคิดย้ำทำวันแล้ววันเล่า โดยการกักขังความทุกข์เอาไว้กับจิต

น้ำที่ถูกกักขังเอาไว้ มิช้านาน น้ำนั้นจะเน่าเสียในที่สุด มิใยต้องกล่าวถึงจิตที่กักขังความทุกข์เอาไว้ พร้อมทั้งเติมความเน่าเสียเข้าไปทุกวัน ย่อมทำให้ดวงจิตเศร้าหมอง และอ่อนแอ และทำให้กิเลสฟักตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โบกมือลาความทุกข์ ปล่อยความทุกข์ให้ผ่านเลยไป โดยเนื้อแท้ สุขหรือทุกข์นั้น ไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดมายัดเหยียดความทุกข์ให้แก่เราได้ ผู้เดียวเท่านั้นที่จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่เราได้ คือ ดวงจิตของเรา

ฉะนั้น **อย่าให้จิตเศร้า เพราะกิเลสที่วิ่งผ่านเข้ามา เห็นก็สักแต่เห็น ได้ยินก็สักแต่ได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ได้กลิ่น วางจิตให้ได้แค่เห็น รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านเลย**

"

อย่านำมาปรุงแต่งสุขหรือทุกข์
ดีหรือชั่ว มิช้ามินาน
ทุกข์ที่เกิดก็จะผ่านเลยไป
คงเหลือไว้แต่จิตใจที่บริสุทธิ์
สงบเย็น และเป็นสันติสุข

"



ผู้เขียน

พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (หรรษา ธมฺมหาโส)

รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดใหม่ (ยายแป้น)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสงฆ์ยุคใหม่ ผู้ซึ่งเป็นนักคิดและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถบูรณาการความรู้ทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญการจัดการความขัดแย้งโดยพุทธสันติวิธี เป็นพระสงฆ์ยุคใหม่ที่กล้าเปิดรับความรู้ใหม่ ๆ ช่องทางใหม่ ๆ ในการเผยแผ่ธรรมะ และในอีกบทบาทหนึ่งที่เป็นนักบริหารของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ไทยที่นำวิชาการความรู้ทางพระพุทธศาสนาเผยแผ่สู่สังคม เป็นนักทำงานที่มุ่งมั่นตั้งใจ ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ประสานงานจัดงานประชุมวิสาขบูชาโลก ในด้านวิชาการท่านก็เป็นอาจารย์ เป็นพระสงฆ์นักวิชาการที่บรรยายธรรม บรรยายการจัดการความขัดแย้งโดยพุทธสันติวิธี ให้แก่สถานศึกษา องค์กร และแก่ผู้บริหารต่าง ๆ เป็นตัวแทนนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาไปร่วมประชุมวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศอยู่เป็นประจำ.

ติดตามผลงานของ **พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (หรรษา ธมฺมหาโส)** พร้อมทั้งประวัติและแลกเปลี่ยนความรู้ทางพระพุทธศาสนาได้ที่ https://www.facebook.com/HansaPeace

บรรณานุสรณีย์

ในการสลายสรีระสังขาร

พระครูปลัดรัตนวัฒน์

(คล่อง ธานุตฺตโม)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๕